

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра соціології та психології, факультет № 6

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)**

**за темою №2: Базові та допоміжні методи соціально-психологічного
тренінгу**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

Тема 2: Базові та допоміжні методи соціально-психологічного тренінгу

План лекції

1. Групова дискусія
2. Ігрові методи
3. Методи, направлені на розвиток соціальної перцепції
4. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії
5. Медитативні техніки

Рекомендована література:

Основна

1. Мілютина К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник К.: МАУП, 2014.- 192 с. ел. ресурс - <https://subject.com.ua/pdf/215.pdf>
2. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник Київ : Вид. Паливода А.В., 2011. - 252 с. 2
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29696/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7.pdf>
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2014. – 679 с <https://eruditor.io/file/1068120/>

Допоміжна

4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 70–77. 5.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [Метод. посібник] / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2012. – 136 с.
6. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник уклад. : О. М. Шевчук Умань : ПП Жовтий, 2011.-133 с. ел. ресурс -
<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.%202011.pdf>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
11. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
12. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
13. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>

14. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
15. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
16. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

Текст лекції

Загальні тренінгові методи

- Групова дискусія
- Ігрові методи
- Методи, направлені на розвиток соціальної перцепції
- Методи тілесно-орієнтованої психотерапії
- Медитативна техніка

Не дивлячись на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, використовуваних в тренінговій роботі, прийнято виділяти декілька базових методів тренінгу. До таких базових методів традиційно відносять групову дискусію і ситуативно-ролеві ігри (Л.А.Петровська, Г.А.Ковальов, Т.С.Яценко, і ін.).

До допоміжних методів відносяться психогімнастика (невербальна міжособистісна взаємодія), музикотерапія (в активній і рецеptive форм), проєктивний малюнок (малювання на певну тему).

Допоміжні методи можна використовувати як додатковий прийом в ході дискусії і як окреме заняття. Поєднання групової дискусії з різними вербальними і невербальними допоміжними прийомами визначається конкретною групою ситуацією і фазою розвитку групи. Залежно від цього може змінюватися питома вага різних вербальних і невербальних методів, а також зміст і структура занять.

Допоміжні вербальні і невербальні методи часто використовуються в групі для вирішення важких ситуацій. Їх застосування в ході групової дискусії дозволяє звернути увагу групи і окремих учасників на характерні особливості і способи поведінки, розкрити існуючі взаємовідносини, поживавити процес взаємодії, дати додатковий матеріал для аналізу проблем групи в цілому і кожного учасника окремо.

Групова дискусія

Групова дискусія в психологічному тренінгу - це сумісне обговорення якого-небудь спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції і установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

Класифікувати форми групової дискусії, використовувані в тренінгу, можна по різних підставах. Наприклад, можна говорити

- про структуровані дискусії, в яких задається тема для обговорення, а іноді і чітко регламентується порядок проведення дискусії

(форми, організовані за принципом "мозкової атаки"), і

- неструктурованих дискусіях, в яких ведучий пасивний, теми вибираються самими учасниками, час дискусії формально не обмежується.

Іноді форми дискусій виділяють, спираючись на характер обговорюваного матеріалу. Так, пропонується розглядати:

- тематичні дискусії, в яких обговорюються значущі для всіх учасників тренінгової групи проблеми;
- біографічні, орієнтовані на минулий досвід; обговорення історії життя учасника, окремих епізодів і подій його біографії, його проблем, конфліктів, установок, особливостей поведінки впродовж життя.
- інтеракційні, матеріалом яких служать структура і зміст взаємовідносин між учасниками групи, ситуації, що виникають між учасниками в ході групового процесу.

Отже, дискусійні методи застосовуються при розборі різноманітних ситуацій з практики роботи або життя учасників, при аналізі пропонованих ведучим складних ситуацій міжособистісної взаємодії і в інших випадках. У деяких напрямках тренінгів групова дискусія стає найголовнішим, а іноді і єдиним методом групової роботи (групи зустрічей К.Роджерса).

Ігрові методи в СПТ

Для інших напрямів тренінгів не меншого значення набувають ігрові методи, які включають ситуативно-ролеві, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні, ділові ігри.

Гра може використовуватися і як психотерапевтичний метод, що особливо яскраво виявляється в гештальттерапії і психодрамі. У певному значенні до ігрових методів можна віднести і роботу з деструктивними іграми в спілкуванні, що проводиться в трансактному аналізі Е.Берна.

Гра є різновидом непродуктивної діяльності, головним мотивом якої є не результат, а сам процес (Пугачов). У грі актуалізується, знаходить свій поведінковий прояв активна позиція учасників.

Види ігор:

- Психотехнічні
- Ігри, направлені на отримання зворотного зв'язку
- Ігри соціально-перцептивної спрямованості
- Комунікативні ігри
- Ролеві ігри
- Ділові ігри.

Використання ігрових методів в тренінгу, на думку багатьох дослідників, надзвичайно продуктивне.

У наступний блок основних методів входять методи, направлені на розвиток соціальної перцепції. Учасники групи розвивають уміння сприймати, розуміти і оцінювати інших людей, самих себе, свою групу. В ході тренінгових занять за допомогою спеціально розроблених вправ

учасники одержують вербальну і невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки точно їх власне самосприйняття. Вони набувають умінь глибокої рефлексії, смислової і оцінної інтерпретації об'єкту сприйняття.

Медитативні техніки теж повинні бути віднесені до тренінгових методів, оскільки досвід показує корисність і ефективність їх застосування в процесі групової роботи. Найчастіше ці техніки використовуються в цілях навчання фізичної релаксації, уміння позбавлятися від зайвої психічної напруги, стресових станів, і в результаті зводяться до розвитку навиків аутосугестії та закріпленню способів саморегуляції.

Психогімнастика.

Один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якого лежить використання рухової експресії як головний засіб комунікацій в групі. Психогімнастика припускає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміми.

Психогімнастика включає три частини, що характеризуються самостійними завданнями і власними методичними прийомами, - підготовчу, пантомімічну і завершальну.

Завдання підготовчої частини полягають: у зменшенні напруги у учасників групи, знятті страхів і заборон; у розвитку уваги і чутливості до власної рухової активності і активності інших людей; у скороченні емоційної дистанції між учасниками групи; у формуванні здатності виражати свої відчуття, емоційні стани, проблеми без слів і розуміти невербальну поведінку інших людей.

Пантомімічна частина психогімнастики: учасникам групи пропонуються теми, які вони представляють без допомоги слів. Теми можуть пропонуватися і ведучим, і самими учасниками. Зміст тем для пантоміми не обмежений і може бути орієнтований як на проблеми окремої людини, так і на проблеми всіх членів групи і групи в цілому, тобто торкається міжособистісної взаємодії.

Завершальна частина психогімнастики повинна сприяти зняттю напруги, яка могла виникнути у зв'язку із значущістю пантоміми, підвищенню згуртованості групи, для чого використовуються відповідні вправи.

Психомалюнок

Основне завдання психомалюнка полягає в отриманні додаткової інформації про проблеми окремих учасників або групи в цілому.

Теми, пропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і торкатися як індивідуальних, так і загально-групових проблем.

Обговорення психомалюнка, як правило, починається з висловів членів

групи про те, що хотів зобразити автор малюнка, як вони розуміють його задум, що він хотів виразити, які відчуття викликає малюнок. Потім автор малюнка говорить про власний задум і своє розуміння.

У психомалюнку знаходить віддзеркалення безпосереднє сприйняття учасником групи тієї або іншої ситуації, різні переживання, що часто не усвідомлюються і не вербалізуються.